

PERAN GIZI SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA/SISWI MIN 16 KUTA KRUENG KECAMATAN BANDAR DUA KABUPATEN PIDIE JAYA

Ati Zakiah¹, Ambia Nurdin², Amiruddin³

(Titin Mirmalista)email:mirmalista.o3@gmail.com

¹Ati Zakiah, Mahasiswa Pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar,

Email : atizakiah25@gmail.com

²Ambia Nurdin, Dosen Pengajar pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar,

email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Amiruddin, Dosen Pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh.

email : amiruddin_ulka@unsyiah.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received

Revised

Accepted

Available online

Kata Kunci:

pengetahuan, peranan gizi seimbang pada Siswa Siswi

Keywords:

knowledge, the role of balanced nutrition in students

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang adalah prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Metode dalam pengabdian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan instrumen kuesioner tentang perbaikan Gizi Seimbang. Tingkat keberhasilan penyuluhan diukur berdasarkan kuisioner pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Hasil pengabdian pada 15 Siswa Siswi menunjukkan sebelum edukasi kesehatan sebagian besar responden dalam kategori pengetahuan rendah tentang perbaikan Gizi

Seimbang dan sehat yaitu 4 responden (27%), sedangkan 11 responden (73%) dalam kategori tinggi. Setelah edukasi kesehatan sebagian besar responden dalam kategori pengetahuan baik tentang perbaikan gizi seimbang 15 responden (100%). Kesimpulan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan baik tentang perbaikan Gizi Seimbang.

ABSTRACT

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs. The four pillars of balanced nutrition are the main principles of balanced nutrition consisting of four pillars, namely a variety of foods, physical activity, personal and environmental hygiene, and monitoring of body weight. The method in this service is a quantitative approach using a *pretest* and *posttest* with a questionnaire instrument on improving balanced nutrition. The success rate of counseling is measured based on *pretest* and *posttest* knowledge

P-ISSN: - E-ISSN:

| 1

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Abulyatama Aceh Besar



questionnaires. The results of the dedication to 15 female students showed that prior to health education, most of the respondents were in the low knowledge category about improving balanced and healthy nutrition, namely 4 respondents (27%), while 11 respondents (73%) were in the high category. After health education, most of the respondents were in the category of good knowledge about improving balanced nutrition, 15 respondents (100%). The conclusion of this dedication shows that there is an increase in good knowledge about improving Balanced Nutrition.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang adalah prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan gizi seimbang yang terdiri dari 1) syukuri dan nikmati aneka ragam jenis makanan, 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) konsumsi lauk pauk berprotein tinggi, 4) konsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, 6) biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas, 7) minum air putih yang cukup dan aman, 8) biasakan baca label pada kemasan makanan, 9) biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, 10) berolahragalah secara teratur dan jaga berat badan normal (Permenkes, 2014).

Pedoman gizi seimbang adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buahbuahan setiap hari. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah bagi tubuh manusia antara lain menyehatkan pencernaan, menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan risiko diabetes dan mencegah kegemukan. Menurut World Health Organization (WHO, 2014) dalam Permenkes No 41 tahun 2014, anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja adalah 400-600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari 2 (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Apabila kelompok umur remaja dan dewasa mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori “kurang” mengonsumsi sayur dan buah dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur dan buah (Permenkes, 2014).

Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia menghadapi berbagai masalah yang berhubungan dengan status gizi anak. Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk (undernutrisi). Menurut WHO, permasalahan

undernutrisi termasuk wasting, stunting dan gizi buruk (World Health Organization, 2018). Di Indonesia, 41.9% anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami gizi buruk. Permasalahan gizi lain yang mulai timbul di Indonesia adalah gizi berlebih (overweight dan obesitas). Menurut Riskesdas 2013, prevalensi anak gemuk pada usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 18.8%. Oleh karena itu, permasalahan gizi di Indonesia memerlukan penanganan yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Masalah gizi masih menjadi permasalahan yang penting di Indonesia. Terlebih lagi saat ini hampir di semua negara sedang mengalami double burden masalah gizi. Artinya, sebuah negara masih menghadapi permasalahan kurang gizi, namun di sisi lain muncul juga masalah gizi lebih atau bahkan obesitas. Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun juga anak-anak. Bahkan masalah stunting sangat erat kaitannya dengan anak. Meskipun dalam data nasional dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 yaitu 19.6 menjadi 17.7. Demikian juga untuk persentase balita stunting, menurun dari 37.2 menjadi 30.8 (Riskesdas, 2018).

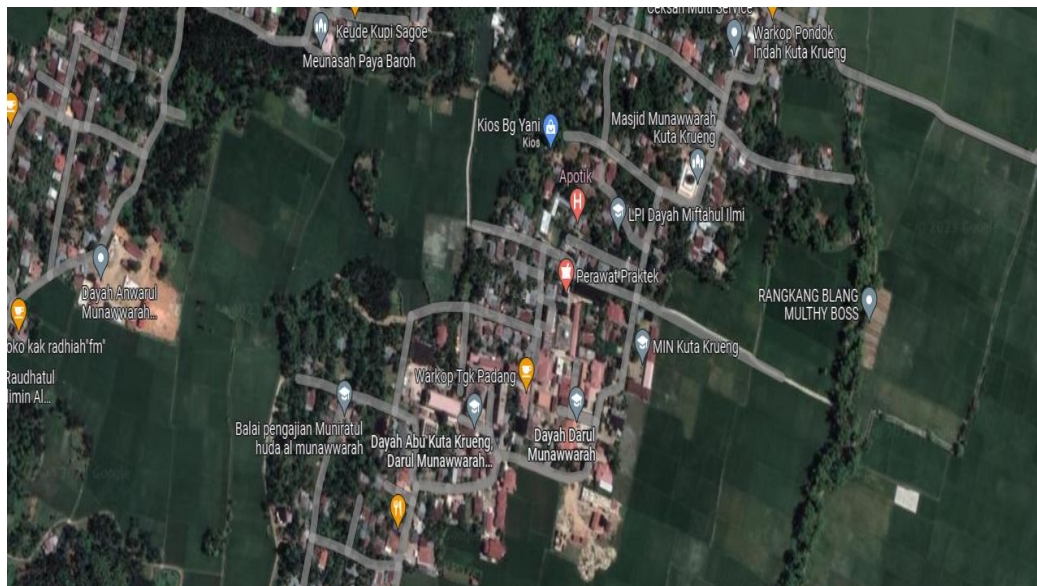
Salah satu cara mengatasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak usia sekolah dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktivitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Ipriyona, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang (Maulana, 2012).

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri serta pengalaman hidup sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari luar maupun orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah. Pada usia sekolah kebiasaan makan pada anak tergantung pada kehidupan sosial, kadang-kadang anak malas makan di rumah karena kondisi yang tidak disukai. Terkadang juga anak usia sekolah malas untuk makan akibat stres atau sakit sehingga perlu pemantauan dan anak sekolah cenderung suka makan secara bersamaan dengan teman sekolahnya. (Hartini, 2018).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Min 16 Kuta Krueng Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya, seperti ditunjukkan pada Gambar 1. Sasaran adalah Siswa Siswi Min 16 Kuta Krueng



Gambar 1. Peta Lokasi Di MIN 16 Kuta Krueng Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya

Metode dalam pengabdian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan instrumen kuesioner tentang perbaikan Gizi Seimbang. Tingkat keberhasilan penyuluhan diukur berdasarkan kuisisioner pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Kegiatan pelaksanaan Pengetahuan perbaikan Gizi Seimbang di kelas III A, terdiri atas beberapa tahap yaitu: : 1) perijinan tahap awal yang harus dilakukan adalah sosialisasi dimana perijinan kepada pihak kepala sekolah,berserta dewan guru dan puskesmas untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat; 2) persiapan alat dan sarana serta media. Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point dan materi penyuluhan. Selain itu laptop dan *handphone*, Melengkapi sarana untuk Penyuluhan. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan diberikan *pretest* dengan kuesioner. Selanjutnya penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dengan post-test menggunakan kuesioner. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dan di ikuti oleh 15 Siswa Siswi di Min 16 Kuta Krueng Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 item pertanyaan tentang materi yang diberikan pada saat penyuluhan. Setelah semua kuesioner selesai terisi selanjutnya data didistribusikan kedalam bentuk persentase dengan berpedoman pada kriteria baik jika nilai $\geq 50\%$ dan kriteria kurang baik dengan nilai $\leq 50\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

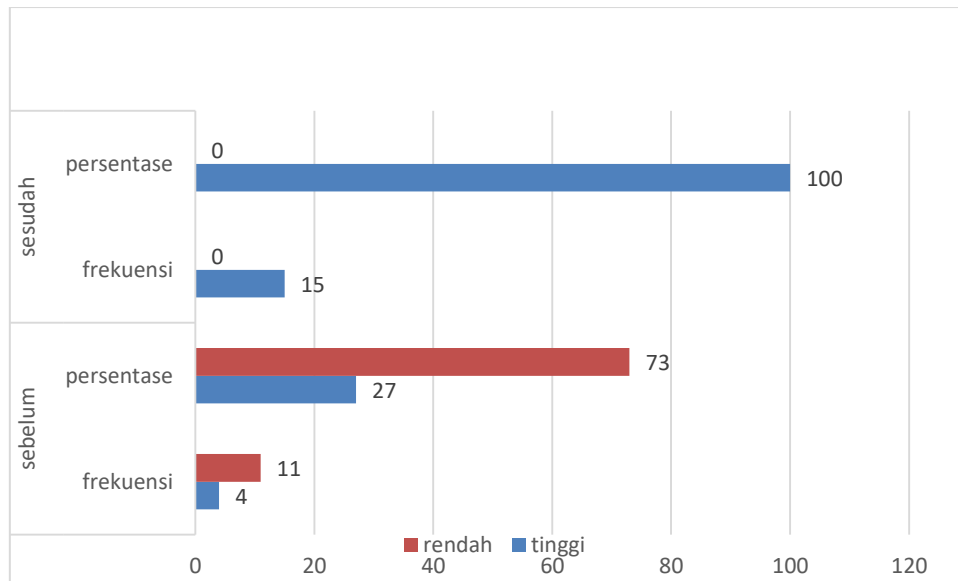
Penyuluhan tentang perbaikan Gizi Seimbang telah dilaksanakan di Min 16 Kuta Krueng Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya berlangsung lancar tanpa adanya hambatan. Peserta penyuluhan yang hadir sekitar 15 siswa siswi. Hasil kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat. Pada saat pelaksanaan penyuluhan berlangsung Siswa Siswi sangat berantusias menyimak materi yang di berikan. Rata rata peningkatan pemahaman masyarakat adalah 80% (dalam kategori sangat baik). Bentuk kegiatan pengisian kuesioner dapat ditunjukkan pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Tabel.1. Demografi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

No	Variable	F	%
	jenis kelamin		
1	Perempuan	10	60
2	Laki- laki	7	40
	Total	15	100
	Usia		
1	9 tahun	10	60
2	10 tahun	7	40
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1. di ketahui bahwa kebanyakan responden berjenis kelamin laki laki sebanyak 10 responden dengan persentase 100%, sedangkan usia kebanyakan berusia 9 tahun sebanyak 10 responden dengan persentase 66,7% responden yang berusia 10 tahun sebanyak 5 reponden dengan persentase 33,3%.



Gambar 3. Pengetahuan masyarakat Sebelum dan Sesudah Edikasi

Berdasarkan Gambar 3 dilihat sebagian besar responden dalam kategori pengetahuan kurang baik sebelum diberikan edukasi tentang perbaikan gizi seimbang yaitu sebanyak 4 responden (26,7%), sedangkan Sesudah pemberian penyuluhan sebanyak 15 (100%) responden dalam kategori tinggi. Responden tersebut mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik karena dapat menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan benar.

Pendidikan kesehatan tentang Gizi Seimbang ini sangat membantu setiap anak sekolah dasar memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat. Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif, dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya, dapat berefek luas pada kehadiran di sekolahnya, selain itu juga dapat mempengaruhi prestasi di sekolah. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam Widya karya Nasional Pangan dan Gizi (2000) menyebutkan bahwa pada anak usia sekolah kekurangan gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan sehingga anak seringkali absen serta mengalami kesulitan mengikuti dan memahami pelajaran (Handayani, 2020).

Peranan gizi sangatlah berpengaruh dalam perkembangan anak, dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein

sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan, makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya serta makanan yang disediakan untuk anak sebaiknya memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak. Susunan hidangan disesuaikan dengan selera dan pola makan anak sehingga dapat meningkatkan nafsu makannya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak/aus atau hilang, reproduksi" kerja fisik dan Spesific Dynamic Action (SDA) akan baik pula (Laswati, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurmalasari yang berjudul Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pasawaran yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak (Nurmalasari Y, Anggunan, Wulandari, 2020). Pemberian edukasi tentang gizi seimbang dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar (Sartika, 2012). Saat pemberian edukasi siswa-dan siswi diberikan games untuk menghidupkan suasana dan menjadikan anak terhibur selain itu bermain juga menjadi alat penting dalam proses sosialisasi karena bermain merupakan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain, selain itu bermain juga merupakan sarana bagi anak-anak untuk mempermudah proses belajar, sehingga dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada anak dengan diselingi bermain sangatlah tepat (Wulanyani, 2013).

Kemudian sebagai tambahan peneliti juga melakukan pencarian melalui Google Scholar dan PubMed. Kriteria literatur yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2010-2020. Hasilnya menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan berdampak positif terhadap konsentrasi belajar. Lingkungan keluarga merupakan tempat pendidikan awal terbentuk gaya hidup sehat, khususnya kebiasaan sarapan. Perlunya peran dari dinas/lembaga kesehatan atau pihak terkait untuk mengadakan semacam penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat Indonesia akan pentingnya sarapan. Disarankan, dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang, penelitian sejenis diharapkan mampu menyajikan faktor-faktor yang lebih bervariasi yang berdampak

terhadap konsentrasi belajar, sehingga didapatkan hasil yang lebih beragam.(Fitriana et al., 2022)

Data konsumsi pangan (recall 24 jam) dan sosial ekonomi diperoleh dari 35 000 subjek anak usia sekolah (6–12 tahun). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sepuluh makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), dan tahu goreng; sedangkan lima minuman terpopuler yang dikonsumsi sebagai sarapan adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan, dan air teh. Hampir separuh (44.6%) anak usia sekolah sarapan dengan kualitas gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3% anak hanya memperoleh gizi <15% AKG dari sarapan (berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat). Berdasarkan hasil tersebut dan juga sejalan dengan salah satu isi Pesan Dasar Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu “Sarapan setiap hari”, maka promosi mengenai kebiasaan sarapan sehat bagi anak usia sekolah perlu dilakukan lebih intensif dan berkelanjutan. Selain itu disarankan pula bahwa sarapan yang sehat sebaiknya mampu memenuhi sekitar 15–30% AKG.(16.+ARTIKEL+JIPDAS+VOL+2+NO+1+TAHUN+2023+(Husnul+Hotimah), n.d.)

Asupan zat gizi yang tidak seimbang akan menyebabkan seseorang mengalami defisit nutrisi sehingga rentan terhadap penyakit infeksi terutama populasi berisiko seperti anak-anak (Laswati, 2017). Dengan demikian penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah dasar dapat menjadi salah satu upaya yang sangat penting dalam menurunkan prevalensi masalah gizi di Indonesia.(Loka et al., n.d.)

Ada perbedaan yang signifikan peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada skor pre test dan post test kelompok intervensi p-value <0,001 sedangkan skor pre test dan post test kelompok kontrol p value 0,001 (<0,05). Perbandingan skor pengetahuan pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan skor pre test p value 0,638 (>0,05), post test 1 p value 0,582 (>0,05), dan p value post test 2 0,106 (>0,05) tidak ada perbedaan yang signifikan Skor Pre test, Post test 1, dan Post test 2 pada peningkatan Pengetahuan gizi seimbang. Berdasarkan perhitungan N-Gain hasil efektivitas sebesar 1,40 dapat disimpulkan kelompok intervensi dinyatakan lebih efektif daripada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor Sikap Gizi seimbang dan sikap terhadap media pada kelompok intervensi dan kontrol.(Muhammad Aries, n.d.)

Siswa-siswi memahami tentang gizi seimbang ditandai dengan bisa menjawab pertanyaan tentang apa saja yang termasuk kedalam gizi seimbang, siswa-siswi juga bisa menyebutkan jenis makanan sehat yang termasuk kedalam gizi seimbang. Selama proses kegiatan peserta menyimak dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Hasil pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar.(Simanjorang et al., 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dominan mahasiswa jarang sarapan (39%) dan konsentrasi belajar tinggi (56,5%). Terdapat hubungan yang sangat lemah namun bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa ($r = 0,162$ dan $p = 0,031$). Kesadaran mahasiswa tentang pentingnya sarapan perlu ditingkatkan melalui sosialisasi di kelas maupun di luar kelas.(30772-68627-1-PB, n.d.)

Asupan gizi pertama kali diperoleh seseorang adalah dari sarapan. Membiasakan diri untuk sarapan dapat memicu tingkat konsentrasi dalam belajar seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur (*literature review*) yaitu sebuah pencarian literatur dan merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema baik internasional maupun nasional dengan menggunakan database EBSCO, ScienceDirect, dan Proquest. (Verdiana et al., n.d.)

SIMPULAN DAN SARAN

Peranan gizi sangatlah penting dalam perkembangan anak, dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang pendidikan kesehatan gizi seimbang yang dilakukan pada Siswa Siswi Min 16 Kuta Krueng terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman Siswa Siswi tentang Gizi Seimbang. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah wawasan Siswa Siswi Min 16 Kuta Krueng lebih luas mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang terutama dalam menjaga pola makan yang sehat dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, A.S.R.T. (2020) Handayani, A. S. R. T, Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Ipriyona Tri Noli. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Anak SD Kelas VI di Tiga SD Swasta di Kota Palembang. Skripsi Sarjana. Jurusan Pendidikan Dokter Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2011.
- Kemenkes (2019) Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) *‘Riset Kesehatan Dasar’*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Laswati, D.T. (2017) *‘Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang’*, Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian, 2(1), pp. 69-73.
- Maulana, LAM. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Pannamu. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makassar. Jurnal Kesmas, Vol 2, No 3. 21-24. 2012.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS), 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wulanyani, N.M.. (2013) *‘Meningkatkan pengetahuan Kesehatan Melalui Permainan Ular Tangga’*, Jurnal Psikologi, 40(2), pp. 181-192.
- 16.+ARTIKEL+JIPDAS+VOL+2+NO+1+TAHUN+2023+(Husnul+Hotimah). (n.d.). 30772-68627-1-PB. (n.d.).
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Hatin Holifah, Y., Cahyaningrum, Z., Rusmiyati, E., Studi, P. D., Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, I., Program Studi, M. D., & Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus vera, I. (2022). PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2).
- Loka, B., Pendidikan Jasmani, J., Fahmi Hidayat, M., Nurhayati, F., studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Journal of Physical Education Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar The relationship between breakfast habits and learning*. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/>

- Muhammad Aries, dan. (n.d.). *JENIS PANGAN SARAPAN DAN PERANNYA DALAM ASUPAN GIZI HARIAN ANAK USIA 6-12 TAHUN DI INDONESIA (Type of food for breakfast and its roles in daily nutrient intakes of school age children 6-12 years in Indonesia)*.
- Simanjorang, C., Karima, U. Q., Buntara, A., Izza, F. N., Riyantiasis, E., & Adha, N. (2022). Edukasi Peran Orangtua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 87-100. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1267>
- Verdiana, L., Muniroh, L., Studi, P. S., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Airlangga, U., & Gizi Kesehatan, D. (n.d.). *KEBIASAAN SARAPAN BERHUBUNGAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SDN SUKOHARJO I MALANG Breakfast Habit Correlate with Learning Concentration among Students at Sukoharjo I Malang Elementary School*.